



dilluns, 2 novembre						dimarts, 3 novembre						dimecres, 4 novembre						dijous, 5 novembre						divendres, 6 novembre					
Arròs tres delícies casolà						Trinxat de col i patata s/carn						Bledes amb patata						Espirals s/gluten a la camperola						Saltat de verdures					
Gall dindi estofat amb xampinyons						Bacallà a la musselina d'alls						Pollasatre a la planxa						Ous amb tomàquet						Hamburguesa de vedella a la planxa					
***						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
794,71	103,59	43,27	23,03			670,47	77,46	31,86	25,91			847,42	87,04	54,03	31,46			972,2	104,68	38,92	44,2			711,24	68,06	28,93	35,92		
dilluns, 9 novembre						dimarts, 10 novembre						dimecres, 11 novembre						dijous, 12 novembre						divendres, 13 novembre					
Coliflor amb patates a l'all						Fideus s/gluten a la cassola						Escudella barrejada amb cigrons s/gluten						Arròs integral a banda						Patates estofades al pebre vermell					
Bacallà a la planxa						Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates						Carn d'olla (verdura, pilota i pollastre)						Ous remenats amb xampinyons						Gall dindi a la italiana					
Amanida del dia						***						***						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
783,4	106,34	15,35	32,96			687,06	82,63	37,07	23,14			807,5	75,75	45,53	35,82			783,07	86,11	27,33	36,59			828,54	85,12	40,88	36,06		
dilluns, 16 novembre						dimarts, 17 novembre						dimecres, 18 novembre						dijous, 19 novembre						divendres, 20 novembre					
Bleda i patata amb oli d'oliva						Arròs al curry						Minestra de verdura						Crema de verdures						Amanida completa amb ou dur					
Calamar a la planxa						Salmó amb verdures al forn						Alitas de pollastre al forn						Truita francesa						Macarrons s/gluten a la italiana					
Amanida del dia						Amanida del dia						Carbassó arrebossat						Amanida del dia						***					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
677,38	82,3	29,85	25,42			809,46	88,79	31,27	36,58			875,03	97,3	37,15	37,47			827,58	73,9	40,79	40,98			781,55	99,57	28,34	29,99		
dilluns, 23 novembre						dimarts, 24 novembre						dimecres, 25 novembre						dijous, 26 novembre						divendres, 27 novembre					
Crema de carbassó						Sopa d'au amb pasta s/gluten						Patates al vapor amb pernil						Arròs integral amb salsa de tomàquet						Espirals s/gluten a la camperola					
Fricandó de vedella amb xampinyons						Limanda amb salsa verda						Pollastre al forn amb poma i carbassó						Lluç al forn amb verdures juliana						Ous farcits de tonyina					
***						Amanida del dia						***						***						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
729,17	79,9	33,61	30,57			696,65	78,7	36,76	26,09			684,93	78,45	43,08	22,09			735,02	103,58	32,43	21,22			833,19	98,5	37,73	32,03		
dilluns, 30 novembre																													
Puré de carabassa																													
Llom amb tomàquet																													
Amanida del dia																													
Fruita de temporada																													
Pa sense gluten																													
E	HC	PROT	LIP	V.N.																									
Kcal	g	g	g																										
821,67	81,85	42,23	36,15																										

Podeu completar els sopars i els dinars amb la relació presentada en aquesta taula

Verdura, patata o llegum  
Pasta o arròs

Carn o peix  
Ou

Fruita  
Lacti

dilluns, 2 novembre						dimarts, 3 novembre						dimecres, 4 novembre						dijous, 5 novembre						divendres, 6 novembre					
Arròs tres delícies casolà						Trinxat de col i patata s/carn						Bledes amb patata						Espirals integrals a la camperola						Saltat de verdures					
Gall dindi estofat amb xampinyons						Bacallà a la musselina d'alls						Pollastre empanat						Ous amb tomàquet						Hamburguesa de vedella a la planxa					
***						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
794,71	103,59	43,27	23,03			670,47	77,46	31,86	25,91			847,42	87,04	54,03	31,46			972,2	104,68	38,92	44,2			711,24	68,06	28,93	35,92		
dilluns, 9 novembre						dimarts, 10 novembre						dimecres, 11 novembre						dijous, 12 novembre						divendres, 13 novembre					
Coliflor amb patates a l'all						Fideus a la cassola						Escudella barrejada amb pasta						Arròs integral a banda						Patates estofades al pebre vermell					
Bacallà a l'andalusa						Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates						Carn d'olla (verdura, pilota i pollastre)						Ous remenats amb xampinyons						Gall dindi a la italiana					
Amanida del dia						***						***						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
783,4	106,34	15,35	32,96			687,06	82,63	37,07	23,14			807,5	75,75	45,53	35,82			783,07	86,11	27,33	36,59			828,54	85,12	40,88	36,06		
dilluns, 16 novembre						dimarts, 17 novembre						dimecres, 18 novembre						dijous, 19 novembre						divendres, 20 novembre					
Bleda i patata amb oli d'oliva						Arròs al curry						Minestra de verdura						Crema de verdures						Amanida completa amb ou dur					
Sèpia a la romana						Salmó amb verdures al forn						Alitas de pollastre al forn						Truita de formatge						Macarrons integrals a la italiana					
Amanida del dia						Amanida del dia						Carbassó arrebossat						Amanida del dia						***					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
677,38	82,3	29,85	25,42			809,46	88,79	31,27	36,58			875,03	97,3	37,15	37,47			827,58	73,9	40,79	40,98			781,55	99,57	28,34	29,99		
dilluns, 23 novembre						dimarts, 24 novembre						dimecres, 25 novembre						dijous, 26 novembre						divendres, 27 novembre					
Crema de carbassó						Sopa d'au amb pasta						Patates al vapor amb pernil						Arròs integral amb salsa de tomàquet						Espirals a la camperola					
Fricandó de vedella amb xampinyons						Limanda amb salsa verda						Pollastre al forn amb poma i carbassó						Lluç al forn amb verdures juliana						Ous farcits de tonyina					
***						Amanida del dia						***						***						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
729,17	79,9	33,61	30,57			696,65	78,7	36,76	26,09			684,93	78,45	43,08	22,09			735,02	103,58	32,43	21,22			833,19	98,5	37,73	32,03		
dilluns, 30 novembre																													
Puré de carabassa																													
Llom a la italiana																													
Amanida del dia																													
Fruita de temporada																													
Pa																													
E	HC	PROT	LIP	V.N.																									
Kcal	g	g	g																										
821,67	81,85	42,23	36,15																										

Podeu completar els sopars i els dinars amb la relació presentada en aquesta taula

Verdura, patata o llegum  
Pasta o arròs

Carn o peix  
Ou

Fruita  
Lacti

dilluns, 2 novembre						dimarts, 3 novembre						dimecres, 4 novembre						dijous, 5 novembre						divendres, 6 novembre					
Arròs tres delícies casolà						Trinxat de col i patata s/carn						Mongetes blanques amb verdures						Espirals s/gluten a la camperola						Saltat de verdures					
Gall dindi estofat amb xampinyons						Bacallà a la musselina d'alls						Pollasatre empanat s/gluten						Ous amb tomàquet						Llenties riojana					
***						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten					
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
794,71	103,59	43,27	23,03			670,47	77,46	31,86	25,91			847,42	87,04	54,03	31,46			972,2	104,68	38,92	44,2			711,24	68,06	28,93	35,92		
dilluns, 9 novembre						dimarts, 10 novembre						dimecres, 11 novembre						dijous, 12 novembre						divendres, 13 novembre					
Coliflor amb patates a l'all						Fideus s/gluten a la cassola						Escudella barrejada amb cigrons s/gluten						Arròs integral a banda						Patates estofades al pebre vermell					
Croquetes de pollastre s/gluten						Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates						Carn d'olla (verdura, pilota i pollastre)						Ous remenats amb xampinyons						Gall dindi a la italiana					
Amanida del dia						***						***						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten					
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
783,4	106,34	15,35	32,96			687,06	82,63	37,07	23,14			807,5	75,75	45,53	35,82			783,07	86,11	27,33	36,59			828,54	85,12	40,88	36,06		
dilluns, 16 novembre						dimarts, 17 novembre						dimecres, 18 novembre						dijous, 19 novembre						divendres, 20 novembre					
Bleda i patata amb oli d'oliva						Arròs al curry						Minestra de verdura						Cigrons estofats amb carabassa						Amanida completa amb ou dur					
Calamar a la andalusa s/gluten						Salmó amb verdures al forn						Alitas de pollastre al forn						Truita de formatge						Macarrons s/gluten a la bolonyesa de lleties					
Amanida del dia						Amanida del dia						Carbassó arrebossat s/gluten						Amanida del dia						***					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada					
Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten					
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
677,38	82,3	29,85	25,42			809,46	88,79	31,27	36,58			875,03	97,3	37,15	37,47			827,58	73,9	40,79	40,98			781,55	99,57	28,34	29,99		
dilluns, 23 novembre						dimarts, 24 novembre						dimecres, 25 novembre						dijous, 26 novembre						divendres, 27 novembre					
Crema de carbassó						Sopa d'au amb pasta s/gluten						Pèsols amb patates i pernil						Arròs integral amb salsa de tomàquet						Espirals s/gluten a la camperola					
Fricandó de vedella amb xampinyons						Limanda amb salsa verda						Pollastre al forn amb poma i carbassó						Lluç al forn amb verdures juliana						Ous farcits de tonyina					
***						Amanida del dia						***						***						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties					
Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten						Pa sense gluten					
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.		E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
729,17	79,9	33,61	30,57			696,65	78,7	36,76	26,09			684,93	78,45	43,08	22,09			735,02	103,58	32,43	21,22			833,19	98,5	37,73	32,03		
dilluns, 30 novembre																													
Puré de carabassa																													
Llom a la italiana																													
Amanida del dia																													
Fruita de temporada																													
Pa sense gluten																													
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																									
821,67	81,85	42,23	36,15																										

Podeu completar els sopars i els dinars amb la relació presentada en aquesta taula

Verdura, patata o llegum  
Pasta o arròs

Carn o peix  
Ou

Fruita  
Lacti



dilluns, 2 novembre						dimarts, 3 novembre						dimecres, 4 novembre						dijous, 5 novembre						divendres, 6 novembre					
Arròs tres delícies casolà						Trinxat de col i patata s/carn						Mongetes blanques amb verdures						Espirals s/gluten a la camperola						Saltat de verdures					
Gall dindi estofat amb xampinyons						Bacallà al forn						Pollastre empanat s/ou						Hamburguesa a la planxa amb tomàquet						Llenties riojana					
***						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
794,71	103,59	43,27	23,03			670,47	77,46	31,86	25,91			847,42	87,04	54,03	31,46			972,2	104,68	38,92	44,2			711,24	68,06	28,93	35,92		
dilluns, 9 novembre						dimarts, 10 novembre						dimecres, 11 novembre						dijous, 12 novembre						divendres, 13 novembre					
Coliflor amb patates a l'all						Fideus s/gluten a la cassola						Escudella barrejada amb cigrons s/gluten						Arròs integral a banda						Patates estofades al pebre vermell					
Bacallà a la andalusa						Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates						Carn d'olla (verdura, pilota i pollastre)						Llom amb xampinyons						Gall dindi a la italiana					
Amanida del dia						***						***						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
783,4	106,34	15,35	32,96			687,06	82,63	37,07	23,14			807,5	75,75	45,53	35,82			783,07	86,11	27,33	36,59			828,54	85,12	40,88	36,06		
dilluns, 16 novembre						dimarts, 17 novembre						dimecres, 18 novembre						dijous, 19 novembre						divendres, 20 novembre					
Bleda i patata amb oli d'oliva						Arròs al curry						Minestra de verdura						Cigrons estofats amb carabassa						Amanida complerta s/ou					
Calamar a la andalusa						Salmó amb verdures al forn						Alitas de pollastre al forn						Gall dindi a la planxa						Macarrons s/gluten a la bolonyesa de llenties					
Amanida del dia						Amanida del dia						Carbassó arrebossat						Amanida del dia						***					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
677,38	82,3	29,85	25,42			809,46	88,79	31,27	36,58			875,03	97,3	37,15	37,47			827,58	73,9	40,79	40,98			781,55	99,57	28,34	29,99		
dilluns, 23 novembre						dimarts, 24 novembre						dimecres, 25 novembre						dijous, 26 novembre						divendres, 27 novembre					
Crema de carbassó						Sopa d'au amb pasta s/gluten						Pèsols amb patates i pernil						Arròs integral amb salsa de tomàquet						Espirals s/gluten a la camperola					
Fricandó de vedella amb xampinyons						Limanda amb salsa verda						Pollastre al forn amb poma i carbassó						Lluç al forn amb verdures juliana						Hamburguesa de vedella a la planxa					
***						Amanida del dia						***						***						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
729,17	79,9	33,61	30,57			696,65	78,7	36,76	26,09			684,93	78,45	43,08	22,09			735,02	103,58	32,43	21,22			833,19	98,5	37,73	32,03		
dilluns, 30 novembre																													
Puré de carabassa																													
Llom a la italiana																													
Amanida del dia																													
Fruita de temporada																													
Pa																													
E	HC	PROT	LIP	V.N.																									
Kcal	g	g	g																										
821,67	81,85	42,23	36,15																										

Podeu completar els sopars i els dinars amb la relació presentada en aquesta taula

Verdura, patata o llegum  
Pasta o arròs

Carn o peix  
Ou

Fruita  
Lacti

dilluns, 2 novembre						dimarts, 3 novembre						dimecres, 4 novembre						dijous, 5 novembre						divendres, 6 novembre					
Arròs tres delícies casolà						Trinxat de col i patata s/carn						Mongetes blanques amb verdures						Espirals integrals a la camperola						Saltat de verdures					
Limanda al forn amb xampinyons						Bacallà a la musselina d'alls						Salmó arrebossat						Ous amb tomàquet						Llenties amb verdures					
***						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
794,71	103,59	43,27	23,03			670,47	77,46	31,86	25,91			847,42	87,04	54,03	31,46			972,2	104,68	38,92	44,2			711,24	68,06	28,93	35,92		
dilluns, 9 novembre						dimarts, 10 novembre						dimecres, 11 novembre						dijous, 12 novembre						divendres, 13 novembre					
Coliflor amb patates a l'all						Fideus a la cassola						Sopa de verdures amb cigrons						Arròs integral a banda						Patates estofades al pebre vermell					
Croquetes de bacallà						Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates						Rotllets de primavera						Ous remenats amb xampinyons						Bacallà amb tomàquet					
Amanida del dia						***						***						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
783,4	106,34	15,35	32,96			687,06	82,63	37,07	23,14			807,5	75,75	45,53	35,82			783,07	86,11	27,33	36,59			828,54	85,12	40,88	36,06		
dilluns, 16 novembre						dimarts, 17 novembre						dimecres, 18 novembre						dijous, 19 novembre						divendres, 20 novembre					
Bleda i patata amb oli d'oliva						Arròs al curry						Minestra de verdura						Cigrons estofats amb carabassa						Amanida completa amb ou dur					
Sèpia a la romana						Salmó amb verdures al forn						Lluç al forn						Truita de formatge						Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties					
Amanida del dia						Amanida del dia						Carbassó arrebossat						Amanida del dia						***					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
677,38	82,3	29,85	25,42			809,46	88,79	31,27	36,58			875,03	97,3	37,15	37,47			827,58	73,9	40,79	40,98			781,55	99,57	28,34	29,99		
dilluns, 23 novembre						dimarts, 24 novembre						dimecres, 25 novembre						dijous, 26 novembre						divendres, 27 novembre					
Crema de carbassó						Sopa de verdures amb pasta						Pèsols amb patates						Arròs integral amb salsa de tomàquet						Espirals a la camperola					
Truita de xampinyons						Limanda amb salsa verda						Calamar a la romana						Lluç al forn amb verdures juliana						Ous farcits de tonyina					
***						Amanida del dia						***						***						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
729,17	79,9	33,61	30,57			696,65	78,7	36,76	26,09			684,93	78,45	43,08	22,09			735,02	103,58	32,43	21,22			833,19	98,5	37,73	32,03		
dilluns, 30 novembre																													
Puré de carabassa																													
Lluç a la italiana																													
Amanida del dia																													
Fruita de temporada																													
Pa																													
E	HC	PROT	LIP	V.N.																									
Kcal	g	g	g																										
821,67	81,85	42,23	36,15																										

Podeu completar els sopars i els dinars amb la relació presentada en aquesta taula

Verdura, patata o llegum  
Pasta o arròs

Carn o peix  
Ou

Fruita  
Lacti

dilluns, 2 novembre						dimarts, 3 novembre						dimecres, 4 novembre						dijous, 5 novembre						divendres, 6 novembre					
Arròs tres delícies casolà						Trinxat de col i patata s/carn						Mongetes blanques amb verdures						Espirals integrals a la camperola						Saltat de verdures					
Gall dindi estofat amb xampinyons						Bacallà a la musselina d'alls						Pollastre empanat						Ous amb tomàquet						Llenties amb verdures					
***						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
794,71	103,59	43,27	23,03			670,47	77,46	31,86	25,91			847,42	87,04	54,03	31,46			972,2	104,68	38,92	44,2			711,24	68,06	28,93	35,92		
dilluns, 9 novembre						dimarts, 10 novembre						dimecres, 11 novembre						dijous, 12 novembre						divendres, 13 novembre					
Coliflor amb patates a l'all						Fideus a la cassola						Sopa de verdures amb cigrons						Arròs integral a banda						Patates estofades al pebre vermell					
Croquetes de bacallà						Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates						Carn d'olla (verdura i pollastre)						Ous remenats amb xampinyons						Gall dindi a la italiana					
Amanida del dia						***						***						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
783,4	106,34	15,35	32,96			687,06	82,63	37,07	23,14			807,5	75,75	45,53	35,82			783,07	86,11	27,33	36,59			828,54	85,12	40,88	36,06		
dilluns, 16 novembre						dimarts, 17 novembre						dimecres, 18 novembre						dijous, 19 novembre						divendres, 20 novembre					
Bleda i patata amb oli d'oliva						Arròs al curry						Minestra de verdura						Cigrons estofats amb carabassa						Amanida completa amb ou dur					
Sèpia a la romana						Salmó amb verdures al forn						Alitas de pollastre al forn						Truita de formatge						Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties					
Amanida del dia						Amanida del dia						Carbassó arrebossat						Amanida del dia						***					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
677,38	82,3	29,85	25,42			809,46	88,79	31,27	36,58			875,03	97,3	37,15	37,47			827,58	73,9	40,79	40,98			781,55	99,57	28,34	29,99		
dilluns, 23 novembre						dimarts, 24 novembre						dimecres, 25 novembre						dijous, 26 novembre						divendres, 27 novembre					
Crema de carbassó						Sopa d'au amb pasta						Pèsols amb patates						Arròs integral amb salsa de tomàquet						Espirals a la camperola					
Fricandó de vedella amb xampinyons						Limanda amb salsa verda						Pollastre al forn amb poma i carbassó						Lluç al forn amb verdures juliana						Ous farcits de tonyina					
***						Amanida del dia						***						***						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
729,17	79,9	33,61	30,57			696,65	78,7	36,76	26,09			684,93	78,45	43,08	22,09			735,02	103,58	32,43	21,22			833,19	98,5	37,73	32,03		
dilluns, 30 novembre																													
Puré de carabassa																													
Lluç a la italiana																													
Amanida del dia																													
Fruita de temporada																													
Pa																													
E	HC	PROT	LIP	V.N.																									
Kcal	g	g	g																										
821,67	81,85	42,23	36,15																										

Podeu completar els sopars i els dinars amb la relació presentada en aquesta taula

Verdura, patata o llegum  
Pasta o arròs

Carn o peix  
Ou

Fruita  
Lacti

dilluns, 2 novembre						dimarts, 3 novembre						dimecres, 4 novembre						dijous, 5 novembre						divendres, 6 novembre					
Arròs tres delícies casolà						Trinxat de col i patata s/carn						Mongetes blanques amb verdures						Espirals integrals a la camperola						Saltat de verdures					
Gall dindi estofat amb xampinyons						Bacallà a la musselina d'alls						Pollastre empanat						Ous amb tomàquet						Llenties riojana					
***						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
794,71	103,59	43,27	23,03			670,47	77,46	31,86	25,91			847,42	87,04	54,03	31,46			972,2	104,68	38,92	44,2			711,24	68,06	28,93	35,92		
dilluns, 9 novembre						dimarts, 10 novembre						dimecres, 11 novembre						dijous, 12 novembre						divendres, 13 novembre					
Coliflor amb patates a l'all						Fideus a la cassola						Escudella barrejada amb cigrons						Arròs integral a banda						Patates estofades al pebre vermell					
Croquetes de bacallà						Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates						Carn d'olla (verdura, pilota i pollastre)						Ous remenats amb xampinyons						Gall dindi a la italiana					
Amanida del dia						***						***						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
783,4	106,34	15,35	32,96			687,06	82,63	37,07	23,14			807,5	75,75	45,53	35,82			783,07	86,11	27,33	36,59			828,54	85,12	40,88	36,06		
dilluns, 16 novembre						dimarts, 17 novembre						dimecres, 18 novembre						dijous, 19 novembre						divendres, 20 novembre					
Bleda i patata amb oli d'oliva						Arròs al curry						Minestra de verdura						Cigrons estofats amb carabassa						Amanida completa amb ou dur					
Sèpia a la romana						Salmó amb verdures al forn						Alitas de pollastre al forn						Truita de formatge						Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties					
Amanida del dia						Amanida del dia						Carbassó arrebossat						Amanida del dia						***					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
677,38	82,3	29,85	25,42			809,46	88,79	31,27	36,58			875,03	97,3	37,15	37,47			827,58	73,9	40,79	40,98			781,55	99,57	28,34	29,99		
dilluns, 23 novembre						dimarts, 24 novembre						dimecres, 25 novembre						dijous, 26 novembre						divendres, 27 novembre					
Crema de carbassó						Sopa d'au amb pasta						Pèsols amb patates i pernil						Arròs integral amb salsa de tomàquet						Espirals a la camperola					
Fricandó de vedella amb xampinyons						Limanda amb salsa verda						Pollastre al forn amb poma i carbassó						Lluç al forn amb verdures juliana						Ous farcits de tonyina					
***						Amanida del dia						***						***						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Postres làcties					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
729,17	79,9	33,61	30,57			696,65	78,7	36,76	26,09			684,93	78,45	43,08	22,09			735,02	103,58	32,43	21,22			833,19	98,5	37,73	32,03		
dilluns, 30 novembre																													
Puré de carabassa																													
Llom a la italiana																													
Amanida del dia																													
Fruita de temporada																													
Pa																													
E	HC	PROT	LIP	V.N.																									
Kcal	g	g	g																										
821,67	81,85	42,23	36,15																										

Podeu completar els sopars i els dinars amb la relació presentada en aquesta taula

Verdura, patata o llegum  
Pasta o arròs

Carn o peix  
Ou

Fruita  
Lacti





dilluns, 2 novembre						dimarts, 3 novembre						dimecres, 4 novembre						dijous, 5 novembre						divendres, 6 novembre					
Arròs tres delícies casolà						Trinxat de col i patata s/carn						Mongetes blanques amb verdures						Espirals integrals a la camperola						Saltat de verdures					
Gall dindi estofat amb xampinyons						Bacallà a la musselina d'alls						Pollastre empanat						Ous amb tomàquet						Llenties riojana					
***						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Iogurt natural de soja						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
794,71	103,59	43,27	23,03			670,47	77,46	31,86	25,91			847,42	87,04	54,03	31,46			972,2	104,68	38,92	44,2			711,24	68,06	28,93	35,92		
dilluns, 9 novembre						dimarts, 10 novembre						dimecres, 11 novembre						dijous, 12 novembre						divendres, 13 novembre					
Coliflor amb patates a l'all						Fideus a la cassola						Escudella barrejada amb cigrons						Arròs integral a banda						Patates estofades al pebre vermell					
Bacallà arrebossat						Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates						Carn d'olla (verdura, pilota i pollastre)						Ous remenats amb xampinyons						Gall dindi amb tomàquet					
Amanida del dia						***						***						Amanida del dia						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Iogurt natural de soja						Fruita de temporada						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
783,4	106,34	15,35	32,96			687,06	82,63	37,07	23,14			807,5	75,75	45,53	35,82			783,07	86,11	27,33	36,59			828,54	85,12	40,88	36,06		
dilluns, 16 novembre						dimarts, 17 novembre						dimecres, 18 novembre						dijous, 19 novembre						divendres, 20 novembre					
Bleda i patata amb oli d'oliva						Arròs al curry						Minestra de verdura						Cigrons estofats amb carabassa						Amanida completa amb ou dur					
Sèpia a la romana						Salmó amb verdures al forn						Alitas de pollastre al forn						Truita francesa						Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties					
Amanida del dia						Amanida del dia						Carbassó arrebossat						Amanida del dia						***					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Iogurt natural de soja						Fruita de temporada					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
677,38	82,3	29,85	25,42			809,46	88,79	31,27	36,58			875,03	97,3	37,15	37,47			827,58	73,9	40,79	40,98			781,55	99,57	28,34	29,99		
dilluns, 23 novembre						dimarts, 24 novembre						dimecres, 25 novembre						dijous, 26 novembre						divendres, 27 novembre					
Crema de carbassó						Sopa d'au amb pasta						Pèsols amb patates i pernil						Arròs integral amb salsa de tomàquet						Espirals a la camperola					
Fricandó de vedella amb xampinyons						Limanda amb salsa verda						Pollastre al forn amb poma i carbassó						Lluç al forn amb verdures juliana						Ous farcits de tonyina					
***						Amanida del dia						***						***						Amanida del dia					
Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Fruita de temporada						Iogurt natural de soja					
Pa						Pa de segó						Pa						Pa de segó						Pa					
E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.		E	HC	PROT	LIP	V.N.	
Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g		
729,17	79,9	33,61	30,57			696,65	78,7	36,76	26,09			684,93	78,45	43,08	22,09			735,02	103,58	32,43	21,22			833,19	98,5	37,73	32,03		
dilluns, 30 novembre																													
Puré de carabassa																													
Llom amb tomàquet																													
Amanida del dia																													
Fruita de temporada																													
Pa																													
E	HC	PROT	LIP	V.N.																									
Kcal	g	g	g																										
821,67	81,85	42,23	36,15																										

Podeu completar els sopars i els dinars amb la relació presentada en aquesta taula

Verdura, patata o llegum  
Pasta o arròs

Carn o peix  
Ou

Fruita  
Lacti